Рассмотрено
на заседании педагогического совета
ГКУДО «ОСАШ»
Протокол от 26.08.2026 г. № 2

Утверждаю
И.о. директора школы
_____Б.И. Туйчиев
приказ от 21.09.2026 г. № 46

Туйчиев Бахтиер Иргашевич
Подписано цифровой подписью: Туйчиев Бахтиер Иргашевич
Дата: 2026.10.14 08:48:45 +05'00'

.

ГКУДО «Областная спортивно-адаптивная школа»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»

Разработчики: Алфёрова Оксана Николаевна, инструктор-методист

Срок реализации программы: бессрочно

Шадринск, 2026 г.

Содержание

I.	Общие положения ……	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……	3
III.	Система контроля……	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» ……	25
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» ……	28
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……	29

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «дзюдо», «лыжные гонки», «настольный теннис», «пауэрлифтинг», «бег на средние дистанции» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 15.12.2025 г. № 1155 (далее - ФССП).

2. Основной целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачами дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- привлечение к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- приобщение к здоровому образу жизни, укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- социальная интеграция, адаптация к жизни в обществе, расширение круга общения обучающихся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, формирование общей культуры и физической культуры личности;
- коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика нарушений, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;
- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;
- создание условий для самосовершенствования, познания и творчества, развития интеллектуальных и нравственных способностей, достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапа (лет)**	**Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость групп (чел)**	
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	8
			свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	5
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие	3

			годы	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Весь период	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Весь период	1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	7
			свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	5
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	1	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	до года	8
			свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	9	до года	5
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	1	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	5
			свыше года	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	14	до года	4
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	до года	8
			свыше года	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	5
			второй и третий годы	4
			четвертый и последующий годы	3

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Учебно - тренировочный этап (этап спортивной подготовки)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «дзюдо»						
Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	20-24
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144	1040-1248
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	10-12	16-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624	832-1040	1040-1248
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»						

Количество часов в неделю	4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22	20-24
Общее количество часов в год	234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144	1040-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом специфики вида спорта:

- групповые (тренировочные и теоретические занятия);
- индивидуальные (тренировочные и теоретические занятия);
- работа по индивидуальным планам (основной вид занятий на этапах ССМ и ВСМ);

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской	-	14	14	14

	Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	**Этапы спортивной подготовки и количество соревнований**			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Для спортивной дисциплины «дзюдо» (количество схваток)				
Контрольные	5	25	35	47
Отборочные	-	10	15	20
Основные	-	5	10	15
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
Контрольные	2	4	6	5
Отборочные	-	3	3	4
Основные	-	2	3	4
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	4
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Контрольные	5	5	5	5
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»				
Контрольные	4	5	5	5
Отборочные	-	4	5	6
Основные	-	2	3	4

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, и самостоятельной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки	**Этапы спортивной подготовки**			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствова	Этап высшего спортивного

	подготовки		(этап спортивной специализации)		ния спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (мужчины)						
Общая физическая подготовка (%)	40-42		35-40		17-19	14-17
Специальная физическая подготовка (%)	28-32		26-29		25-27	21-24
Техническая подготовка (%)	8-10		13-17		22-23	25-28
Тактическая подготовка (%)	5-8		10-12		16-18	18-20
Психологическая подготовка (%)	3-7		2-6		1-5	1-5
Теоретическая подготовка (%)	3-7		2-6		1-5	1-2
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-4		2-6	5-8
Интегральная подготовка (%)	1-4		2-6		3-7	4-7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-2		1-3	4-5
Для спортивной дисциплины «дзюдо» (женщины)						
Общая физическая подготовка (%)	40-42		22-27		16-18	13-15
Специальная физическая подготовка (%)	28-32		27-30		26-28	21-23
Техническая подготовка (%)	8-10		20-26		22-23	26-29
Тактическая подготовка (%)	5-8		11-13		16-18	18-20
Психологическая подготовка (%)	3-7		2-6		1-5	1-5
Теоретическая подготовка (%)	3-7		2-6		1-5	1-2
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-4		2-6	5-8
Интегральная подготовка (%)	2-4		2-6		3-7	4-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-2		2-3	4-5
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»						
Общая физическая подготовка (%)	45-51		40-45		21-27	15-19
Специальная физическая подготовка (%)	28-30		32-36		37-41	41-44
Техническая подготовка (%)	18-24		18-22		15-20	15-20
Тактическая подготовка (%)	1-5		2-3		1-2	0-2
Психологическая подготовка (%)	0-2		1-4		1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2		1-3		1-3	1-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-5		2-5	3-6
Интегральная подготовка (%)	2-9		1-4		1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2		1-4		1-5	3-7
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
Общая физическая подготовка (%)	26-34		17-23		13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	17-23		17-23		17-23	23-27

Техническая подготовка (%)	31-39	26-34	22-28	22-28
Тактическая подготовка (%)	5-7	8-12	14-18	14-18
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-4	1-3	1-3
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-5	3-7	2-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
Общая физическая подготовка (%)	48-52	20-24	15-19	12-16
Специальная физическая подготовка (%)	20-24	30-34	36-40	42-46
Техническая подготовка (%)	13-17	28-32	27-31	23-27
Тактическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Психологическая подготовка	4-8	3-7	3-7	4-8
Теоретическая подготовка (%)	4-8	3-7	2-6	3-7
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-4	1-4	1-5
Интегральная подготовка (%)	1-5	1-3	1-3	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	2-6
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»				
Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51	34-38	25-26
Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29	26-30	32-38
Техническая подготовка (%)	13-15	18-25	24-32	24-30
Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4	0-3	0-3
Психологическая подготовка	0-2	1-4	1-4	1-4
Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3	1-3	1-3
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-5	4-5	5-6
Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4	1-3	1-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4	1-5	3-7

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблице № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	I.	**Профориентационная деятельность**	
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
	II.	**Здоровьесберегающая деятельность**	
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; - формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	В течение года
2.2	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня,	В течение года

		закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика В течение года переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.4	Профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних	Лекция, раздача листовок обучающимся, родителям, тренерам-преподавателям по АФК	В течение года
		III. Патриотическое воспитание	
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена - гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	2 февраля – День победы в Сталинградской битве 23 февраля – День защитника Отечества 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны июнь 9 декабря – День Героев Отечества	Февраль Февраль Март Май Июнь Декабрь
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
		IV. Развитие творческого мышления	
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях: - развитие изобретательности и логического мышления; - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;	В течение года

		- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях); - развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
V. Нравственное воспитание			
5.1	Практическая подготовка	Нравственное воспитание на учебно-тренировочных занятиях: - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
5.2	Теоретическая подготовка	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности на нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта, развиваемым дисциплинам.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменов запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 8 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя по АФК, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг»,

последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

Таблица № 7

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие на тему: - Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил - Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов - Ответственность за нарушения антидопинговых правил	В течение года	Обучающиеся ознакамливаются с принципом честной спортивной борьбы fair-play
	Онлайн обучение спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительские собрания на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие на тему: - Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил - Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов - Ответственность за нарушения антидопинговых правил	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительские собрания на тему: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие на тему: - Виды нарушений антидопинговых правил - Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов - Допиг - контроль	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике

	- Система АДАМС		
	Онлайн обучение спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Этап высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие на тему: - Виды нарушений антидопинговых правил - Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов - Допиг - контроль - Система АДАМС	В течение года	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение спортсменов и тренеров на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика не предусмотрена в связи со спецификой заболевания обучающихся.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации и является показателем хорошо спланированного тренировочного процесса.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от выступления день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Таблица № 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры по углубленной программе медицинского обследования	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц,

желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)».

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

-углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп НП и УТ, 2 раза в год для групп ССМ, ВСМ);

-наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

-контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры в том числе (по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы:

-педагогические,

-психологические,

-медико-биологические (в т.ч. гигиенические).

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Медико-биологические средства восстановления:

* гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна;

- рациональное питание, витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

* физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°С, продолжительности 12- 15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23- 28° С, продолжительности 2-3 минуты;

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма.

Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа следует избегать применения медико-биологических средств. Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание.

Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «дзюдо»						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,4
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			11,6	12,2	11,5	12,1
3.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			4	2	4	2
4.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее		не менее	
			7	6	8	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			6		7	
6.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	81	71
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	7,5	6,6	7,7
2.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			12,7	13,7	13.00	14,1
3.	Бег 600 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-
4.	Бег 400 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»						
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
2.	Маховые движения рук в положении лежа на спине	мин	не менее		не менее	
			2.00	1.50	2.50	2.00
3.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	не менее		не менее	
			3	2	4	3
4.	Многоскок (5 прыжков)	м	не менее		не менее	
			3,5	3	3,6	3,1
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»						
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее		не менее	

			10	8	11	9
2.	Приседание с весом 5 кг.	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	15	10
3.	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
4.	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища	количество раз	не менее		не менее	
			15	8	25	15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			6	3	12	6
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	4	15	6
7.	Жим на горизонтальной скамье с весом 10 кг.	количество раз	10	5	15	8
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»						
1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			12,0	13,0	11,0	12,0
2.	Бег на 300 м	мин, с	не более		не более	
			1.15	1.30	1.10	1.25
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			80	70	110	100

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	7,0
2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			11,4	12,0
3.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее	
			9	5
4.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			5	4
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			10	6
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	-
2.	Бег 60 м	с	не более	
			-	12,5
3.	Бег 1000 м	мин	не более	
			4,45	-
4.	Бег 800 м	мин	не более	
			-	5.00
5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин	не более	
			23.00	-
6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	14.00

7.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин	не более	
			22.00	-
8.	Лыжи свободный стиль 2,5 км	мин	не более	
			-	13.00
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			10	8
2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			4,5	3,8
3.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			14	10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			9	5
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			17	12
2.	Приседание со штангой на плечах с весом 20 кг.	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			6	-
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	25
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
6.	Жим на горизонтальной скамье с весом 20 кг.	количество раз	не менее	
			8	4
7.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	7
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,0
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.00	5.30
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			30	25
4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	130
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «лыжные гонки», «настольный теннис», «пауэрлифтинг», «бег на средние дистанции»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	11,5
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			6.00	7.00
3.	Подтягивания на перекладине	количество раз	не менее	
			12	9
4.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			7	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			15	11
6.	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			10	6
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			8	6
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	-
2.	Бег 60 м	с	не более	
			-	12,0
3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.45	-
4.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			-	3.45
5.	Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			17.40	-
6.	Лыжи классический стиль 2,5 км	мин, с	не более	
			-	10.30
7.	Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			34.45	-
8.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	19.30
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			20	16
2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			5,5	4,8
3.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			23	17
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			15	8
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			20	16
2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			6	5,5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
			15	-
4.	Подъем туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			-	30
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,0

2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.40	5.15
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	180
4.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
Уровень спортивной квалификации				
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «лыжные гонки», «настольный теннис», «пауэрлифтинг», «бег на средние дистанции»				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,7
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			550	6.40
3.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м	количество раз	не менее	
			2	1
4.	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	количество раз	не менее	
			10	7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	13
6.	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	количество раз	не менее	
			12	9
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	количество раз	не менее	
			13	9
8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			200	170
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,9	-
2.	Бег 60 м	с	не более	
			-	11,4
3.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			3.30	-
4.	Бег 800 м	мин, с	не более	
			-	3.00
5.	Лыжи классический стиль 10 км	мин, с	не более	
			35.25	-
6.	Лыжи классический стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	18.55
7.	Лыжи свободный стиль 10 км	мин, с	не более	
			32.55	-
8.	Лыжи свободный стиль 5 км	мин, с	не более	
			-	18.00
9.	Кросс 3 км		не более	
			12.15	-
10.	Кросс 2 км		не более	
			-	9.35

Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Кистевая динамометрия	кг	не менее	
			22	17
2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			9	5,5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
			20	-
4.	Подъем туловища лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	22
5.	Сгибание и разгибание рук из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Кистевая динамометрия максимальная	кг	не менее	
			24	20
2.	Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя	м	не менее	
			7,5	6
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	количество раз	не менее	
			14	-
4.	Подъем туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			-	20
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	количество раз	не менее	
			-	10
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»				
1.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			230	210
2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4.30	5.10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	не менее	
			35	30
4.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	9,5
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания)				
Для спортивных дисциплин «дзюдо», «лыжные гонки», «настольный теннис», «пауэрлифтинг», «бег на средние дистанции»				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Структура годичного цикла.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей. Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели
- итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода:

- подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: *общеподготовительный* (3-4 месяца) и *специально-подготовительный* (3-4 месяца).

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный.

По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается задачи обще-подготовительного этапа - повышения уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Изменяется направленность работы: силовая подготовка осуществляется с использованием специального тренажерного оборудования, вовлекаются в работу мышцы, несущие нагрузку в процессе соревновательной деятельности.

Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется соревновательной технике.

Соревновательный период.

Делится на два этапа:

1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и полная ее реализация в соревнованиях.

И строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Переходный период.

Задача переходного периода – это полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Особое внимание на физическое и особенно психическое восстановление. Переходный период длится от одной до четырех недель и предполагает сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.

Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.).

Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют

относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса.

Длительность микроцикла обычно составляет 5 - 7 дней.

В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путём применения широкого круга упражнений на суше.

С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл.

В нем проводится установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинское обследование).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объёму и интенсивности нагрузками.

Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарём соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности спортсмена, совершенствуются его технико-тактические возможности.

В начале мезоцикла в определённом объёме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости.

Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению спортсменов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется.

Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений.

В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность спортсменов.

Макроцикл - предполагает три последовательных фазы: приобретения, сохранения и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки, в частности следует говорить о различиях в построении макроцикла на разных этапах подготовки.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3 - 8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Наиболее часто в тренировке применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом средств ОФП, освоение технических элементов и навыков в ИВС, максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании спортивной подготовки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

На этапе спортивного совершенствования структура годичного цикла сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена воспитание бойцовских качеств.

Задачами этого этапа подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, текущего состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. На этапе высшего спортивного мастерства - основной целью является выведение спортсменов на результаты международного уровня.

Структура годичного цикла на этом этапе носит индивидуальный характер с чётко выраженными периодами подготовки.

Основное содержание этого этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать предельную мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена.

Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, резко расширяется соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

На данном этапе завершается переход к узкоспециализированной подготовке. В соревновательном периоде для подготовки к главному старту сезона используются серии соревновательных стартов.

Техническое совершенствование у спортсменов на рассматриваемом этапе во многом связано с использованием средств объективной оценки структуры движений, в основе которых - применение кино- и видеотехники.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Занятия проводятся в помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Перечень используемого оборудования, инвентаря, экипировки, необходимых для реализации программы, приведен в таблице 13.

Таблица № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «дзюдо»				
1.	Весы (до 150 кг)	штук	на зал	1
2.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	на зал	2
3.	Зеркало (2х3 м)	штук	на зал	1
4.	Канат для лазанья	штук	на зал	1
5.	Канат для перетягивания	штук	на зал	1

6.	Ковер татами	штук	на зал	1
7.	Манекен тренировочный для борьбы	штук	на зал	2
8.	Мат гимнастический	штук	на зал	8
9.	Мячи набивные (медицинболы) (от 1 до 5 кг.)	комплект	на зал	2
10.	Перекладина гимнастическая	штук	на зал	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Скамья гимнастическая	штук	на зал	2
13.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	на зал	2
14.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	на зал	1
15.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	на зал	1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»				
1.	Амортизатор резиновый (эспандер лыжника)	штук	на тренера-преподавателя	7
2.	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	на тренера-преподавателя	6
3.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	7
4.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мячи набивные (медицинбол) (от 1 до 5 кг.)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	7
8.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Набор парафинов различных температур	комплект	на тренера-преподавателя	6
10.	Набор препятствий (конусы, фишки, вешки)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	7
12.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Рулетка металлическая 50 м.	штук	на тренера-преподавателя	1
14.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
15.	Скамья гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
16.	Станок для подготовки лыж с ножками	штук	на организацию	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Стол для подготовки лыж	штук	на тренера-преподавателя	1
19.	Термометр для измерения температуры снега	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Термометр наружный	штук	на организацию	2

21.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	на организацию	1
22.	Штанга тяжелоатлетическая с комплектом дисков	комплект	на тренажерный зал	1
23.	Электромегафон	комплект	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»				
1.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
2.	Корзина для мячей на вертикальной опоре передвижения	штук	на тренировочный спортивный зал	2
3.	Ловушка для мячей для настольного тенниса	штук	на тренировочный спортивный зал	2
4.	Мячи набивные (медицинболы) весом (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Приспособление для сбора мячей для настольного тенниса	штук	на тренировочный спортивный зал	2
7.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
9.	Теннисный стол	штук	на тренировочный спортивный зал	3
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»				
1.	Весы (до 200 кг)	штук	на зал	1
2.	Гантели переменного веса (от 3 до 60 кг)	комплект	на зал	2
3.	Гантели постоянного веса (от 1 до 45 кг)	комплект	на зал	2
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	на зал	2
5.	Зеркало настенное (0,6х2м)	комплект	на зал	2
6.	Магнезница	штук	на зал	1
7.	Мат гимнастический	штук	на зал	5
8.	Перекладина гимнастическая	штук	на зал	1
9.	Плинты для пауэрлифтинга	комплект	на помост	1
10.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	на зал	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на зал	2
13.	Скамья жимовая для пауэрлифтинга	штук	на зал	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	на зал	2
15.	Стойка для хранения (дисков, грифов, гантелей)	штук	на зал	1
16.	Стойки для приседания со штангой	комплект	на помост	1
17.	Штанга разборная для пауэрлифтинга	комплект	на зал	5
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»				
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на организацию	20
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
3.	Гантели переменного веса (от 3 до 12 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на тренажерный зал	2
5.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	8

6.	Патроны для стартового пистолета	штук	на организацию	1000
7.	Пистолет стартовый	штук	на организацию	2
8.	Препятствие для бега с препятствиями (3, 66 м)	комплект	на организацию	1
9.	Препятствие для бега с препятствиями (3,96 м)	комплект	на организацию	3
10.	Препятствие для бега с препятствиями (5 м)	комплект	на организацию	1
11.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12.	Стартовые колодки (станки)	комплект	на организацию	8
13.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2

Таблица № 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»											
1.	Крепления лыжные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
2.	Лыжи гоночные	пар	на обучающегося	1	2	2	1	3	1	4	1
3.	Лыжероллеры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Палки для лыжных гонок	пар	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	4	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
5.	Клей (неорганический) в тюбике	штук	на обучающегося	2	6	3	4	4	3	4	3
6.	Лента защитная для оснований и накладок от ударов и порывов (1 м)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Мяч для настольного тенниса	штук	на обучающегося	100	1	150	1	250	1	300	1
8.	Основание ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	2	6	2	6	4	3	4	3
9.	Ракетка для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Резиновая накладка для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	4	1	6	1	12	1	24	1

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенство-	Этап высшего спортивного

						(этап спортивной специализации)		вания спортивного мастерства		мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «дзюдо»											
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
2.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3.	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4.	Трусы белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
Для спортивной дисциплины «лыжные гонки»											
9.	Ботинки лыжные для классического стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Ботинки лыжные для конькового стиля	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Комбинезон для лыжных гонок (костюм гоночный)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
12.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки лыжные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Чехол для лыж	штук	на обучающегося	1	1	1	3	1	2	1	1
15.	Шлем для лыжероллеров	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «настольный теннис»											
16.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Кроссовки для спортивного зала	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
18.	Напульсники (фиксаторы лучезапястных суставов)	комплект	на обучающегося	2	6	2	6	4	3	4	3

19.	Рубашка теннисная (тенниска или поло)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	3	1	4	1
20.	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
21.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
22.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
23.	Фиксатор локтевого сустава (налокотник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
24.	Чехол для ракетки для настольного тенниса	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
25.	Шорты теннисные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
26.	Юбка теннисная (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»											
27.	Бинты кистевые	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
28.	Бинты коленные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
29.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
30.	Комбинезон для приседаний	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	2	2
31.	Комбинезон для тяги становой	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	2	2
32.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
33.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
34.	Обувь для тяги становой	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
35.	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
36.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
37.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
38.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	2	1
39.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
40.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «бег на средние дистанции»											
41.	Брюки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
42.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	1
43.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
44.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
45.	Марафонки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
46.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
47.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), действует до 01.03.2028, профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 07.08.2025 № 483н (зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025, регистрационный № 83502), действует до 01.03.2032, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 07.08.2025 № 482н (зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025, регистрационный № 83503), действует до 01.03.2032, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних», утвержденным приказом Минтруда от 16.11.2015 № 871н (зарегистрирован Минюстом России 15.12.2015, регистрационный № 40111), действует до 01.03.2028, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 25.09.2024 № 506н (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2024, регистрационный № 79922) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Федеральный закон от 31.07.2025 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 декабря 2025 г. № 1155 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями".
5. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1308 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями ".
6. Приказ Министерства спорта РФ от 30 мая 2023 г. № 392 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
7. Приказ Министерства спорта России от 17.05.2023 № 325 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил".
9. Приказ Министерства спорта РФ от 03 марта 2025 г. № 173 "Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации".
10. Приказ Министерства спорта РФ от 19 марта 2024 г. № 322 "Об утверждении правил вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».
11. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 26 сентября 2023 г. № 497н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 августа 2024 г. № 10 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 13 августа 2024 г. № 10 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
14. Антидопинговый кодекс Всемирного антидопингового агентства.
15. Всероссийский реестр видов спорта.

Список литературных источников для тренеров.

1. Антипов В.А., Евсеев С.П., Антипова Е.В. Первичная профилактика наркомании и допинга в спорте на основе экспертных систем социальной адаптации юных спортсменов. // Адаптивная физическая культура. – 2011. - № 1. – С. 4-8.
2. Бадрак К.А. Допинг в спорте – как проблема нравственности. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. - №1. – С. 70-72.
3. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде. // Вестник спортивной науки. – 2010. - №1. – С. 55-57.
4. Бальсевич В.К. Эволюционная биомеханика: теория и практические приложения // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 11. - С.15-19.

5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.
7. Донской Д.Д., Биомеханика с основами спортивной техники. - М: Физкультура и спорт, 1971. – 203 с.
8. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С.П.Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.
10. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.
11. . Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2000, – 296.
12. Зинкевич, Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению 034300 «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.
13. Инклюзивный спорт: учебное пособие / А.Г.Ростеванов, Н.Е.Копылова, С.И.Бочкарева, Т.П.Высоцкая, В.А.Зайцев, С.П.Голубничий, С.Ю.Нарциссова. – М.: Академия МНЭПУ. – 2021. – 168 с.
14. Клешнев И.В., Клешнев В.В. Методологические подходы к анализу соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов в циклических видах спорта // Сборник научных трудов Санкт-Петербургского НИИ физической культуры. – Санкт-Петербург: СПбНИИФК, 2006г. - С.243-252.
15. Логинов А.А. Общие физиологические свойства и закономерности основных жизненных процессов // Физиология человека: Учебник для ин-тов физич.культуры / Под ред. Н.В.Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – С.10-35.
16. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
18. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271с.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
20. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. 25. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. - М.: Медицина, 2003.
21. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
22. Озолин Н.Г. Наука побеждать: настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.
23. Рожков П.А., Сладкова Н.А., Поляков Б.А., Выходец И.Т. Классификационный кодекс и международные стандарты. – М., 2008.
24. Силуянов В.Н. Направления развития теории технической подготовки спортсменов. // Проблемы теории технической подготовки спортсменов. - М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1993. - С.3-8.
25. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с. Частные методики адаптивной физической культуры: / Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с
26. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. - М., 2007.
27. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. М., 2001
28. Шапкова Л..В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. -М., 2007.

29. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://paralymp.ru/ - Паралимпийский комитет России
http ://www.paralympic.org/ - Международный Паралимпийский Комитет
http ://www.europaralympic.org/ - Европейский Паралимпийский Комитет
http://www.imsaworld.com/ **-** Международная ассоциация интеллектуального спорта
http://www.rsf-id.ru/ - Всероссийская федерация спорта ЛИН
https://inas.org/ - Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта